

月

火

水

木

金



偏りなくといましよう 3つの食品グループ

食品は含まれている栄養素の働きによって、3つの食品グループに分けることができます。このため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。
バランスよく食べて、元気で健康に新年度をスタートさせましょう！



* 4月分給食の申込み *

3月31日(月)まで

※食べる日の7日前(土日祝日除く)の午後1時まで変更が可能です。

* 給食費の引落日 *

【5月分】3月27日(木)



15

ゆかりごはん
鶏肉の塩から揚げ
じゃがいものそぼろ煮
春野菜の炒め物
大根のみそ汁
牛乳

給食が始まります！



16

ごはん
すき焼き煮
竹輪の石垣揚げ
ゆず香和え
ほうれん草ときくらげのすまし汁
牛乳



17

ごはん
銀鯉の味噌マヨネーズかけ
じゃがいもとウィンナーのカレー炒め
三色ナムル
キャベツと豚肉のスープ
ジョア プレーン



18

ごはん
豚肉とキャベツのスタミナ炒め
いかのかりん揚げ
ニューサマーオレンジ
豆腐スープ
牛乳



21

ごはん
ソースとんかつ
ポイルキャベツ
切干し大根のサラダ
揚げボールのてり煮
さつま汁
牛乳



22

ごはん
生揚げと豚肉のごまみそ煮
鶏ささみの磯辺揚げ
フルーツ和え
にら玉スープ
牛乳



23

ごはん
たら和風ドレッシングかけ
豚肉と大根のうま煮
鎌倉産わかめのサラダ
五目スープ
牛乳

歯ごたえや香りを
感じて♪



24

くろパン
スパニッシュオムレツ
和風パンネ
花野菜サラダ
コーンチャウダー
牛乳



25

たけのこごはん
さわらの竜田揚げ
さつまいと昆布の煮物
おかか和え
玉ねぎのみそ汁
牛乳

旬の味覚を
味わおう！



28

ごはん
肉じゃが
ごまのり和え
照り焼き肉団子
小松菜のみそ汁
牛乳



29



30

ソフトめんカレーソース
鶏肉の照り焼き
ゆで野菜のドレッシング和え
甘辛ポテト
牛乳

めにソースを
かけて食べよう

食物アレルギー
対応食

銀鯉の味噌マヨネーズかけ
(→銀鯉の味噌漬け焼き)

17

くろパン(→ごはん)
スパニッシュオムレツ(→ミートローフ)
コーンチャウダー
(→スキムミルク・バター・生クリーム抜き)

24

ソースとんかつ
(→卵抜き)

21

にら玉スープ
(→にらのスープ)

22

ソフトめんカレーソース
(→スキムミルク・バター抜き)
甘辛ポテト(→バター抜き)

30

～春が旬の食材を味わおう！～

たけのこ



成長がとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。食物繊維やうま味成分のチロシンなどを含みます。独特な苦味がありますが、たけのこご飯や汁物でおいしくいただけます。

アスパラガス



疲労回復効果のあるアミノ酸の一種のアスパラギン酸が豊富で、ビタミンやミネラルも多く含まれます。アスパラガスを食べ、新学期の疲れを吹き飛ばしましょう！

ニューサマーオレンジ



1820年頃、宮崎県で偶然発見されたかんきつ類で、鮮やかな黄色とさわやかな香りが特徴です。地域により、「小夏(こなつ)」や「日向夏(ひゅうがなつ)」など呼び方が異なります。

春キャベツ



秋に種をまき、春～初夏に収穫するものを春キャベツ、夏に種をまき、冬に収穫するものを冬キャベツといいます。春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかいので、生で食べてもおいしいです。

* カレンダーマークについて *

…食物アレルギー対応食を提供する日です。

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 アーモンド くるみ
オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば ゼラチン いか ごま
大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 もも やまいも りんご マカダミアナッツ

給食予約システムはQRコードからアクセスできます

